Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana
Spletni naslov: https://sites.google.com/site/nikolisam/
E-pošta: nikolisam@outlook.com
DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

Številka: 011-03/2017- PREDLOG
Datum: ____ .03.2017

Zbor članstva (Občni zbor) je dne v četrtek _____ na podlagi 22. člena Pravil društva sprejel

PROGRAM DRUŠTVA ZA LETO 2017

I. Predstavitev poslanstva in dejavnosti društva

Smo humanitarno društvo, katerega narava dejavnosti in poslanstvo je sočutje in skrb za druge, ki se na nas obrnejo s prošnjo za pomoč ali sodelovanje, ali se nam zgolj pridružijo in aktivno sodelujejo na naših rednih dejavnostih (kot je npr. tedenska druženja »Čaj ob petih«, redne vaje in nastopi v okviru Folklorne skupine Kolovrat, vadba joge idr.).

Društvo je zasnovano in deluje na temelju prostovoljstva, kar pomeni, da člani prostovoljci delujejo brezplačno in v korist uporabnikov in vsak zainteresiran se lahko v društvo včlani prostovoljno. Društvo je samostojno združenje občanov, ki smo ga občani ustanovili z namenom poudarjanja človekovih vrednot in vrednot posameznika v družbi. S svojimi programi, dejavnostmi in aktivnostmi delujemo v dobro vseh struktur človeške družbe s poudarkom na humanitarnosti in prostovoljstvu, katerih rdeča nit in končni cilj je »živeti zdravo in srečno«.

Program dejavnosti je naravnan k temu, da posameznika spodbuja k bolj učinkoviti povezavi z okoljem, k sproščenemu in pozitivnemu odnosu do sočloveka, družbe in naravnega okolja.

Skladno s spremembami v našem družbenem okolju in usmeritvami, ki smo jih v tem obdobju pridobili člani prostovoljci tako v okviru našega delovanja kot tudi na podlagi naših uporabnikov in koristnikov naših rednih in občasnih dejavnosti sledimo tudi v vodstvu društva in smo pristopili k vsebinski prenovi letnega Programa društva. Tako je program za leto 2016 že zasnovan na podlagi novih smernic delovanja društva.

II. Predstavitev programov in dejavnosti po področjih

Programi in projekti so podrobneje predstavljeni na naši spletni strani http://nikolisam.si .

III. Plan aktivnosti po sekcijah

V nadaljevanju predstavljamo aktivnosti in dejavnosti po sekcijah, ki jih planiramo izvajati v letu 2017.

A) Kulturno umetniško glasbene sekcija

Datum oz. mesec planirane aktivnosti	Kratek opis aktivnosti
Januar - December	FS Kolovrat se bo sestajala vsak četrtek na rednih vajah
Januar - December	GS Kolovrat se bo sestajala vsak torek na rednih vajah
Januar - December	Nastopi FS in GS Kolovrat na podlagi povabil organizatorjev dogodkov
Januar - December	Nastopi FS in GS Kolovrat na povabilo domov starejših občanov in kulturnih društev

Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana
Spletni naslov: https://sites.google.com/site/nikolisam/
E-pošta: nikolisam@outlook.com
DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

B) Družbeno humanitarna sekcija

Datum oz. mesec izvedene dejavnosti	Kratek opis aktivnosti
Januar - December	Tedenska druženja »Čaj ob petih«, Vsak torek za krajane iz območja ČS Center in vsak četrtek za krajane iz območja ČS Posavje
9. februar	Organizacija in izvedba kulturne prireditve »Pozdrav kulturi« v sodelovanju z društvi iz območja ČS Posavje
9. marec	Družabno srečanje s kratkim programom in pogostitvijo ob Dnevu žena – ČS Posavje
Januar - December	Tedenski brezplačni tečaj risanja, vodi zunanja sodelavka – ČS Posavje
Januar - December	Obiski na domu starejših občanov (pogovor, sprehodi, spremstvo….)
Januar - Maj	Delo s študentkami, ki v okviru študijskih obveznosti opravljajo obvezno prostovoljno delo v višini 100 ur
1. ali 8. junij	Ob zaključku sezone jesen/junij bomo pripravili krajšo prireditev z druženjem in razstavo slik, ki so jih narisali krajani, ki obiskujejo tečaj risanja
Januar - December	Skladno z interesom krajanov predvidevamo izvesti tekmovanje v miselnih in družabnih igrah: šah, človek ne jezi se,…. – ČS Posavje
23. november	Organizacija in izvedba tradicionalne prireditve »pozdrav jeseni«
21. december	Družabno srečanje s pogostitvijo ob Zaključku leta 2017 – ČS Posavje

C) Svetovalno zdravstvena sekcija

Datum oz. mesec izvedene dejavnosti	Kratek opis aktivnosti
Januar - December	Vsak prvi četrtek v mesecu (razen julija in avgusta) brezplačno merjenje krvnega tlaka za krajane iz območja ČS Posavje
Januar - December	Delavnice za spodbujanje samopomoči s pomočjo energij in simbolov – predvidoma 1x mesečno
Januar - December	Delavnice za samoumiritev – predvidoma 1x mesečno
Januar - December	Vaje skupine Joga – vsak torek na Zarnikovi 3 in vsak četrtek na Štefanovi 11
Januar - December	Delavnice – Pot iz ujetosti pajkove mreže v svobodo. Na delavnicah bomo poiskali omejujoče miselne vzorce in poiskali ključ, kako premagati EGO.
Marec	Tematska delavnica: Pridobitev samozavesti
Maj	Delavnica: Medgeneracijsko druženje
Junij	Delavnica: Ustavi se in prisluhni
Januar - December	Načrtujemo izvedbo 4 zdravstvenih delavnic – tema še ni opredeljena
Januar - Marec	Tematska delavnica »Ključ in Pot uspeha« na vseh področjih življenja. Prepoznava lastnih omejitev, ki nas ovirajo pri manifestiranju uspeha. Kako jih ozavestimo in transformiramo v pot uspeha.
Januar - December	Sodelovalnica »Glas, ki zdravi«, masaža z glasom – predvidoma 1 x mesečno
Januar - December	- Tematske delavnice, s ciljem kako sprožiti proces pozitivnih sprememb. - Tehnike za samoumiritev (Mandale, Čuječnost, Avtogeni trening, Pilates,…) - Reiki pristop in druge vaje za vzpostavitev ravnovesja v Čakrah, - Iskanje možnih rešitev in trenutnih izzivov,….
December	Magični decembrski dnevi. Pozabimo na dogodke enajstih mesecev tega leta.

D) Sekcija za delo z mladimi

Datum oz. mesec izvedene aktivnosti	Kratek opis aktivnosti
Januar – Maj	Delo s študentkami Fakultete za socialno delo
Januar - December	Delo s študentko Fakultete za socialno delo, ki se je prijavila za izvajanje prostovoljnega dela v našem društvu za študijsko leto 2017/2018

E) PROMOCIJA DRUŠTVA

Datum oz. mesec izvedene aktivnosti	Kratek opis aktivnosti
Januar – December	Objavljanje dogodkov in drugih aktualnih novic v zvezi z delovanjem in aktivnostmi društva na spletni strani in FB strani
Februar	Razstava v knjižnici Otona Župančiča v mestu, na kateri bomo predstavili društvo in slike, ki so jih narisali udeleženci brezplačnega tečaja risanja.
Začetek leta	Aktiviranje profila na družbenem omrežju Twitter

Plan aktivnosti so pripravili:

- Vodje sekcij in nosilci posameznih programov in projektov

IV. Promocija društva in obveščanje javnosti

Ž v začetku leta 2015 je bila poskusno na stroške predsednika društva za obdobje 1 leta registrirana domena **nikolisam.si** in zakupljeno spletno gostovanje, v okviru katerega je možno na enostaven način postaviti neomejeno spletnih strani, aplikacij in e-poštnih računov in sicer v okviru paketa gostovanja, ki zajema 10 GB prostora. Paket je možno kadar koli nadgraditi na 20 GB. Ker se je uvedba lastne domene izkazala za pravo pot, sta bili letos v mesecu januarju na stroške predsednika društva ponovno podaljšani domeni **nikolisam.si** in **nikolisam.eu** ter zakup paketa gostovanja za obdobje enega leta.

To pomeni, da imamo lahko poleg spletnih strani tudi e-poštne predale, ki se nanašajo na to domeno, kot npr. info@nikolisam.si, iztok@nikolisam.si ipd.

Spletna stran na domeni http://nikolisam.si je bila postavljena že v mesecu marcu 2015, na kateri so objavljeni vsi aktualni dogodki in vsebine, povezane z delovanjem društva.

Prisotni pa smo tudi na socialnih omrežjih Facebook, Google+ in Twitter.

Informativna zgibanka s predstavitvijo poslanstva društva, na kateri so predstavljeni tudi programi, ki jih društvo izvaja v okviru rednih dejavnosti skozi vse leto. Vsebina je izdelana in oblikovana že jeseni 2016, v letu 2017 pa jo bomo po potrebi dopolnili in jo natisnili v večji količini za distribucijo.

Nadaljujemo tudi s sistemom e-obveščanja in prijave zainteresiranih na prejemanje e-Novic ter obvestil. E-obvestila bomo pripravljali za sedaj okvirno enkrat mesečno, kasneje pa lahko tudi tedensko.

O večjih aktivnostih in našo predstavitev pa obveščamo tudi radijske in časopisne medije ter objavljamo članke v glasilu Ljubljana. In na spletnih straneh Četrtnih skupnosti, na območju katerih izvajamo programe.

V. Medgeneracijski vidik

V društvu sledimo tudi enemu temeljnih ciljev in poslanstva društva, to je medgeneracijski vidik, katerega izpolnjujemo tako v času počitniškega varstva, še zlasti pa s sodelovanjem v programu Čaj ob petih, ki se izvaja v okviru Družbeno humanitarne sekcije. Čaj ob petih vključuje aktivnosti, kot so redna tedenska druženja, prostoročno ustvarjanje in delavnice, izvedba različnih prireditev, v okviru katerih so v dobri tretjini udeleženi otroci in mladostniki, bodisi z udeleževanjem aktivnosti, bodisi s sodelovanjem na v smislu nastopanja na prireditvah.

VI. Zaključek

Vsi programi in dejavnosti so organizirani in vodeni v smislu realizacije našega poslanstva in narave delovanja s ciljem upoštevati vsebino, ki izhaja iz imena društva, torej **Z nami niste nikoli sami**.

Vsebina je zasnovana glede na stopnjo posameznikov in zlasti tako, da uporabnike vodi na preprost in uporabniku razumljiv način k bolj kvalitetnemu, zdravemu in srečnemu življenju ter da občuti vrednote družabnosti in vključevanja v skupno soustvarjanje programov družbe kot celote.

Naj na koncu poudarimo, da so vse naše aktivnosti za uporabnike **brezplačne,** dejavnosti in aktivnosti se večinoma izvajajo v prostorih Mestne občine Ljubljana, Oddelka za lokalno samoupravo na Zarnikovi 3, Štefanovi 11 in Bratovševi ploščadi 30.

Stroške tako krijemo iz lastnih sredstev, ki jih pridobimo s prostovoljnimi prispevki in donacijami posameznikov kot tudi nekaterih podjetij, s članarino članov in sofinanciranjem določenih programov in projektov s strani Četrtne skupnosti Center in Četrtne skupnosti Posavje.

Predsedujoči Zbora članstva